Walker, Matthew / Tschöpe, Annika
Das große Buch vom Schlaf

Reading excerpt

Das große Buch vom Schlaf
of Walker, Matthew / Tschöpe, Annika
Publisher: Goldmann-Randomhouse

https://www.narayana-verlag.com/b24228

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
https://www.narayana-verlag.com

Narayana Verlag

dr. med. ulrich
strunz

das schlaf gut buch

Impressum

3. Auflage
Originalausgabe
© 2018 by Wilhelm Heyne Verlag, München
in der Verlagsgruppe Random House, Neumarkter Str. 28, 81673 München
www.heyne.de

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Das gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Verbreitung mit elektronischen Systemen.

Redaktion: Ernst Dahlke
Bildredaktion: Tanja Zielezniak
Coverdesign: Eisele Grafik-Design, München
Layout/Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling/Kim Winzen
Grafiken: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling/Kim Winzen
Gesamtherstellung: Litotipografia Alcione S.r.l.

Printed in Italy

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C021956
FSC
www.fsc.org

Verlagsgruppe Random House FSC®-N001967

ISBN: 978-3-453-20283-2

Danksagung

Mein besonderer Dank gilt Anne Jacoby sowie Dr. Kristina Jacoby für ihre großartige Unterstützung.

Haftungsausschluss

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors und des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Bildnachweis

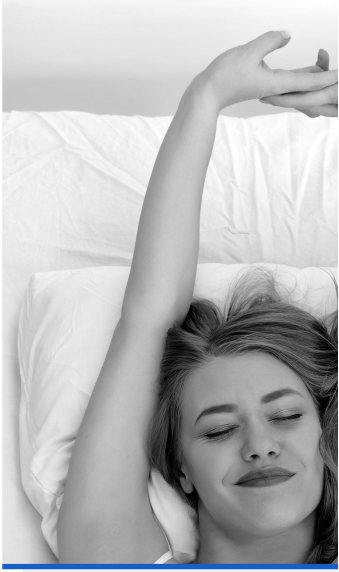
Adobe Stock: 200 (auremar);
Bigstock: U1 (Dr. Alex);
Heyne Verlag: 156, 157, 158, 159 (Marcel Weber);
iStockphoto: 10 (Wavebreakmedia), 56 (stock_colors), 114 (Onfokus), 132 (petrenkod), 174 (KatarzynaBialasiewicz);
privat: 8

dr. med. ulrich
strunz

das schlaf gut buch

besser schlafen
optimal regenerieren
hellwach durch den Tag

HEYNE



8 **Ein Wort zuvor**

11 **Warum wir guten Schlaf brauchen – und wie viel**

12 **Gut geschlafen?**
13 So kann's nicht gut gehen
14 Gut schlafen heißt: gut leben!
23 Jeder schläft anders – und das ist gut so

30 **Wie unsere innere Uhr funktioniert**
30 Alles im Takt: Leben ist Rhythmus
32 Auf der Suche nach der inneren Uhr
36 Warum wir laufen sollten. Draußen.
38 Kein Schlaf ohne Eiweiß
43 Besser schlafen – besser denken

45 **Schlafmangel macht krank**
45 Und? Wie viel Schlaf brauchen wir nun?
46 Schlaflosigkeit macht dick – und dicker Bauch schläft schlecht
51 Schlechter Schlaf schadet dem Herzen – und Herzstolpern hält wach
52 Wenn die Seele nicht zur Ruhe kommt

57 Wie der Schlaf uns heilt – jede Nacht

58 Extra: Geheimnis Tiefschlaf
61 Das Wunder heißt Wachstumshormon
65 Gute Nacht mit Melatonin
67 Sauerstoff ist Schlafstoff
72 Für süße Träume: GABA

79 Nachts, wenn das Wunder geschieht
79 Eine Mütze voll Schlaf
82 Wach sein: Lieber Alpha statt Beta
84 Einschlafen: Alpha und Theta
87 Tiefschlaf: endlich Delta
89 Kopfkino: REM-Schlaf
91 Aufwachen: Rückreise zu Alpha

93 Kreisläufe des Lebens
93 Das Leben läuft in Wellen – nicht in Strecken
95 Oft übersehen: die Vier-Stunden-Welle

99 Was wo im Körper los ist, wenn wir schlafen
99 Gehirn: Wo die Ideen sprudeln
102 Einfach fit: Herz und Blut
104 Verdauen und Entgiften: Leber und Darm
107 Nachts im Muskel
112 Wieder schön: Haut und Haare

115 **Was uns am Schlafen hindert**

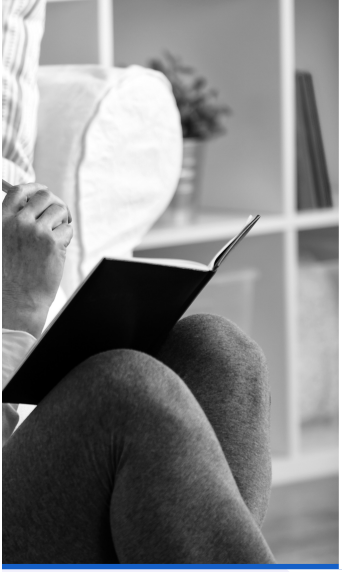
116 **Ewige Schlafstörer: Licht, Lärm & Co.**
117 Es werde Licht. Aber bitte richtig.
120 Lüften: Eine gute Idee
121 Ruhe bitte!

124 **Schlechte Schlafhelfer: Bier, TV & Pharma**
124 Nebel statt Tiefschlaf
128 Wie Medikamente den Schlaf stören

133 **Endlich besser schlafen**

134 **Ernährung: gutes Essen – guter Schlaf**
134 Die Trias: Ernährung, Bewegung, Denken
135 Proteine bauen Körper und Geist auf
142 Schlafkiller Carbs: Warum Nudeln die Nachtruhe stören
146 Gute Fette wirken Wunder

149 **Bewegung: Das Geheimnis der Regeneration**
150 Das Nadelöhr: Laufen. Täglich.
154 Kraftsport am Tag – Wunder bei Nacht



156 **Das Schlafgut-Rezept für Kraft**
160 Ein bisschen Spaß muss sein

162 **Gedanken aufräumen – endlich gut schlafen**
163 Grübelfalle: Sorgen, Stress und Affengeschnatter
170 Meditative Bewegung

175 **Sleep well! Das Sechs-Wochen-Programm**

176 **Das Prinzip macht den Unterschied**
176 Ein offenes Programm
178 Woher soll ich die Zeit nehmen?
180 Was genau soll ich jetzt tun?
180 Sechs Wochen sind ein Anfang
181 Und was, wenn es immer wieder nicht klappt?
181 Danebenzielen
183 Fokus auf Gesundheit
184 Ihr persönliches Sleep-well-Programm
187 Sleep-well-Programm: Ernährung – Bewegung – Denken

201 **Anhang**

202 **Bausteine für einen heilsamen Schlaf**
212 Pflanzliche Schlafmittel

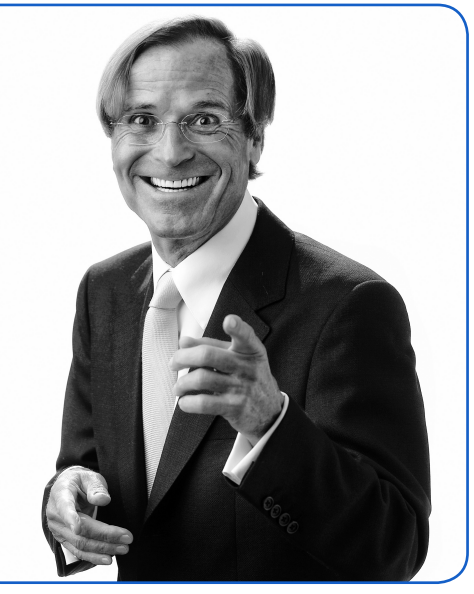
215 **Literatur**

219 **Sachregister**

Ein Wort zuvor

Ja, Sie sind damit nicht allein. Schlafstörungen sind häufig. Noch viel häufiger, als Sie glauben. Können Sie ablesen am Schlaftablettenkonsum der deutschen Bevölkerung. Schlafmittel stehen mit an der Spitze aller täglich eingenommenen Pillen. Das muss einen Grund haben. Ich sehe es als Hilfeschrei. Millionen Menschen wissen sich nur noch mit Pillen zu helfen.

Am schlimmsten geht es den Berufstätigen zwischen 35 und 65 Jahren. Vier von fünf fühlen sich akut betroffen, so eine Krankenkassenstudie (DAK). Damit haben Schlafstörungen seit 2010 um 66 Prozent zugenommen – und ganz nebenbei eine ganze Industrie begründet: mit Schlaflabors, Therapien, Duftkerzen und Wellenrauschen, Energiesprays, Beruhigungstees und Schlafcremes, mit Apps und Fitnesstrackern, immer smarteren Lichtweckern und dickeren Matratzenbergen.



Deutschland schläft schlecht.

Und das ist ein gutes Geschäft. Wird denn auch geholfen? Oft eben nicht. Es ist wie bei der Prinzessin auf der Erbse: All die Mittelchen und Matratzen decken die eigentlichen Probleme nur zu. Sie bleiben aber da. Sie halten uns wach.

Dabei ist Schlafen das Natürlichste der Welt. So etwas wie Atmen, wie entspanntes Essen und Verdauen, wie freudiges Laufen und frohes Lachen … was uns oft auch nicht so leicht gelingt. Doch wenn wir den Weg zu ei-

nem Leben zurückfinden, das unserer Natur entspricht, dann müsste es ja auch wieder klappen: sich einfach hinlegen, einfach einschlafen, einfach träumen und schließlich erholt, frisch und munter, entspannt und froh wieder aufwachen. Sie wissen schon, welcher Dreiklang jetzt kommt:

- Ernährung
- Bewegung
- Denken

Genetisch korrekt. So, wie es die Natur gewollt hat. Es läuft immer wieder darauf hinaus. Eine ganz einfache Weisheit, die wir in der Alltagshetze immer wieder links liegen lassen.

Schlafen ist für unser Leben, für unsere Leistungsfähigkeit und unsere Gesundheit mindestens so wichtig wie Wachsein. Ohne dass wir es merken, sind alle unsere Organe während des Schlafs genauso aktiv wie in den Stunden, in denen wir wach sind. Ohne unser bewusstes Zutun regenerieren alle Zellen, lernen wir, lassen wir neue Ideen aus uns heraussprudeln und erleben Heilung. Mehr noch: gutes Aussehen. Und … Glück!

Also: Schlafen Sie. Gut! Und wenn Sie nicht schlafen können, tun Sie alles Ihnen Mögliche dafür, dass Sie Ihren Schlaf wiederfinden. Eine ganz einfache und praktische Anleitung dazu bietet Ihnen dieses Buch.

Schlaf ist ein Elixier. Schlaf heilt. Kaum etwas ist als Booster Ihrer Leistungsfähigkeit effektiver als tiefer Schlaf. Lassen Sie uns in diesem Buch gemeinsam über den Schlaf nachdenken. Und den Tiefschlaf. Urquell unserer Energie.

Und dann: Fühlen Sie sich so hellwach wie noch nie zuvor!

Viel Freude dabei wünscht Ihnen
Ihr

Warum wir guten Schlaf brauchen – und wie viel

»Um sechs Uhr essen, ins Bett um zehn – verlängert das Leben auf zehnmal zehn.«

ENGLISCHES SPRICHWORT
AUS DEM 17. JAHRHUNDERT

Ein gutes Drittel unseres gesamten Lebens verbringen wir schlummernd unter der warmen Bettdecke. Passiv. Muss das sein? Könnten wir nicht viel produktiver sein, wenn wir viel weniger schlafen würden? Im Gegenteil: Schlaf gehört zum Leben! Schlaf ist aktiv, Schlaf macht gesund und glücklich. Wer mit Tricks und Willenskraft versucht, so viel Schlaf zu vermeiden wie nur möglich, sieht ziemlich schnell ziemlich alt aus – und kann irgendwann gar nichts mehr tun.

Gut geschlafen

Riesenfirma, Riesengewicht, mit einer massiven Burn-out-Anamnese. Schluckt schon diverse Mittelchen, leider ohne Erfolg. Ein hochgebildeter, empfindsamer Mensch. Woher ich das weiß? In meinem Wartezimmer liegen Gedichtbändchen aus. Der Patient blättert darin und schaut mich im Sprechzimmer mit großen Augen an.

»Ich könnte heulen. Bei diesen Gedichten. Schon so lange keine mehr lesen können. Seit zehn Jahren kein Urlaub. Arbeite jeden Tag zehn Stunden, schlafe höchstens vier Stunden. Will raus aus dem Teufelskreis.«

Hat mir richtig leidgetan. Also habe ich mit ihm gesprochen, ihn motiviert, Ratschläge gegeben, Blut abnehmen lassen zur Analyse. Am nächsten Tag folgte dann eine Mail, die mir freilich jede Hoffnung raubte:

»Ich bin mit meiner Leistungsfähigkeit am Ende. Werde mich ausschließlich auf ihren Medikamentenplan konzentrieren. Das Buch, das Sie mir gestern mitgegeben haben, habe ich bereits zur Hälfte gelesen. Insgesamt war gestern ein anstrengender Tag für mich, zum Abendessen gab es Tofu mit Kartoffelbrei und Reis, und beim Essen habe ich an Sie gedacht … danach habe ich noch vier Bier getrunken. Heute früh habe ich meine Armada von Sportschuhen im Schrank gesehen, zum morgendlichen Joggen früh um 5.00 Uhr fehlte mir einfach die Kraft.«

So kann's nicht gut gehen

»Oh mei!«, habe ich gedacht. Kartoffelbrei und Reis. Nach meinem Vortrag. Und dann vier Bier. Und dann keine Energie mehr zum Laufen. Hätte ich auch nicht. Wo soll das enden?

Nun, das Ende war überraschend glücklich. Wenige Monate später kam die folgende Mail. In einer völlig anderen Tonart. Freuen Sie sich doch einfach einmal mit:

»Seit meinem Besuch bei Ihnen hat sich einiges bei mir getan. Es hat mehrmals Klick in meinem Kopf gemacht. Ergebnis: Ich jogge täglich früh um 5.30 für 30 bis 40 Minuten. Habe nach dem Besuch bei Ihnen 14 kg abgenommen.

Leicht und locker täglich zu joggen macht mir großen Spaß, und ich freue mich jeden Tag, früh in meine Sportschuhe zu schlüpfen und die frische Luft in meinem Körper zu spüren.

Kohlenhydrate habe ich komplett aus meinem Leben gestrichen. Ich freue mich auf Obst, Nüsse, Salat, Fleisch, Fisch und Gemüse. Was kann ich sagen, Herr Dr. Strunz, mein Leben hat sich wesentlich positiv verändert. Ich kann wieder durchschlafen, ich freue mich jeden Tag auf meine Familie und auf meine Tätigkeit hier.

Ich fühle mich topfit!!!!!

Ihnen ein ganz großes DANKE!!!!!

Diese Veränderung ist wirklich großartig!!!!!«

Nun, das sind ziemlich viele Ausrufungszeichen … also doch noch gewonnen. Glück gehabt. Ich habe tief durchgeschnauft. Nach dem Kartoffelbrei, dem Reis und den vier Bier hatte ich dieses Wunder eigentlich nicht mehr erwartet. Nun: Der gut gemeinte »Tritt in den Hintern« hat wohl schlussendlich doch gewirkt.

Lassen Sie uns ins Thema Schlafen einsteigen mit ganz grundsätzlichen Fragen:

- Warum kann »gut schlafen« von Mensch zu Mensch so unterschiedlich aussehen? Und welche Schlafstörungen sind eigentlich etwas ganz anderes als Störungen?
- Wie funktioniert unsere »innere Uhr«? Und wo ist diese Uhr überhaupt?
- Wie kommt es, dass Schlafmangel krank macht? Umgekehrt aber auch: Warum rauben uns Krankheiten den Schlaf?

Gut schlafen heißt: gut leben!

Stress zwischen Autobahn und Büro, Stress mit Chef und Kollegen, Stress zwischen Steuererklärung und Fitnessstudio, Facebook und Netflix, Überstunden und Deadlines, Pubertät der Zöglinge und eigener Midlifecrisis, zwischen tausend Verpflichtungen und verpassten Chancen. Das ist die Liste der leidigen Schlafräuber, die uns zuerst in den Sinn kommt, wenn wir an Schlafstörungen denken. Ist auch alles nicht falsch. Aber: Ist es das wirklich? Das allein? Nein.

Ernährung: Richtig essen, gut schlafen

Was viel weniger bekannt ist, sind die durch Fehlernährung verursachten Schlafstörungen. Dabei sind die Zusammenhänge einfach: Wenn dem Körper Bausteine fehlen, kann er für den Schlaf entscheidende Hormone nicht »bauen«, dann kann er Sauerstoff nicht binden, dann kann er Stress nicht abbauen – und dann schlafen wir schlecht. Manchmal gar nicht.

Schlafen klappt nur, wenn der Körper gesund ist. Das heißt: Wenn wir nicht grobe Defizite im Blut haben. Bei sehr tiefem Magnesiumspiegel werden wir niemals innere Ruhe finden. Dann können wir auch nicht meditieren und die Meditation auch nicht dazu nutzen, endlich besser zu schlafen. Mit einem leeren Eisenspeicher werden wir niemals lang genug joggen können. Geht nicht. Dann werden wir das Laufen

auch nicht nutzen können, um Stress abzubauen, um müde zu werden und schließlich ganz friedlich … zu schlafen.

Wenn es um gutes, um heilendes Schlafen geht, steht statt der Supermatratze etwas ganz anderes am Anfang: Molekularmedizin! Heißt übersetzt nichts anderes als ein einigermaßen funktionierender Körper. Und für Sie wiederum: Blutanalyse. Bluttuning. Eine unerlässliche Voraussetzung.

Bewegung: Wer nicht läuft, schläft auch nicht

»Weshalb Sie nicht schlafen können? Weil Sie nicht leben wollen«, das habe ich einem meiner Patienten kürzlich auf den Kopf zugesagt. »Sie akzeptieren nicht die Realitäten der Natur!« Der schaute dann ganz erschrocken. Aber es ist doch so: Der Körper ist geschaffen für harte Arbeit. Täglich. Ist geschaffen für das Laufen. Täglich. Eine ungemütliche Wahrheit.

Beweis? Wir haben nachweislich Muskeln. Wozu haben wir Muskeln? Um am Schreibtisch zu sitzen, zu denken, um uns unablässig zu ärgern? Dafür haben wir Muskeln? Natürlich nicht. Wir sind mit und aus Muskeln geschaffen. Damit wir diese benutzen. Täglich. Hart arbeiten. Lange laufen. Hinter der Beute her. Um am Abend, körperlich erschöpft … von selbst einzuschlafen.

Tief drin in den Zellen, in den Genen, da sitzt die gesamte knochenharte Geschichte der Menschheit. Die fordert ihren Tribut. Niemand kann seinen Körper betrügen. Nein: können Sie nicht. Der zahlt es Ihnen heim. Mit Schlafstörung.

Denken: Raus aus dem Rattenkäfig

Die dritte Baustelle nach Ernährung und Bewegung: klares Denken. Entspannung. Doch der Mensch sitzt im Rattenkäfig. Eingesperrt. Von allen Seiten bedrängt. Sorgen, Mühe, Plage, Stress, Mobbing, die Familie, der Chef, das Finanzamt, die Politik … Sie kommen aus diesem Käfig gedanklich nie mehr heraus. Und solange Sie im Rattenkäfig eingesperrt sind, werden Sie Schlafstörungen haben. Weil der Käfig Sie ja auch abends im Bett nicht loslässt. Weil Sie nicht etwa – so war das ge-

dacht – nachts innerlich frei werden und … einschlafen. So wie Ihnen das jedes Kleinkind vormacht.

Es ist paradox: Vielen von Ihnen gelingt das entspannte Gleiten in den Schlaf deshalb nicht, weil sie es unbedingt wollen. Statt einfach Leben zuzulassen, wollen Sie! Sie wollen Ihr Leben mit harter Hand steuern. Acht Stunden Arbeit, acht Stunden Familie, acht Stunden Schlaf. Gefälligst. Sie glauben felsenfest an streng geregelte Abläufe. Viele von Ihnen können nicht mehr »lassen«. Das Leben zulassen.

Mein Vorschlag: Vergessen Sie das mit dem Schlaf, der nicht kommt. Lassen Sie die Tablette einfach mal weg. Leben Sie einfach. Bleiben Sie wach. Einen Tag, zwei Tage, drei Tage, vier Tage … Der Schlaf wird kommen! Unausweichlich. Spätestens nach sieben Tagen. Gut, einverstanden: Die Übergangszeit ist unschön … der Schlaf aber ist heilsam.

Es trifft ja auch auf mich selbst zu. Nach 40 Jahren als Arzt darf ich Ihnen versichern: Es nutzt nichts, wenn wir an den Gitterstäben des Käfigs rütteln. Wir kommen ohnehin nicht raus aus dem Alltagsstress, aus den Sorgen, aus den Anforderungen, die Welt lässt sich nicht stoppen.

Gehen wir also den geschmeidigeren Weg. Statt uns gegen die Welt zu stemmen, ändern wir uns lieber selbst. Machen wir unser Innerstes unverwundbar, selbstbewusst, stark und öffnen wir so das Türchen des Rattenkäfigs. Es gibt genau zwei Möglichkeiten. Zwei Techniken, die jeder lernen kann, genauso wie die meisten von uns Radfahren erlernt haben:

Laufen. Ganz gleich, ob stundenlang am Fluss entlang, durch den Park oder den Wald. Wenn wir laufen, lassen wir den Rattenkäfig hinter uns zurück. Mental.

Meditieren. Täglich. Reine Übungssache. Damit öffnen wir das Türchen zum Unterbewusstsein. Wir treten hinaus in eine andere Welt. Und das können wir auch nachts im Bett tun. Und … einschlafen.

Gut schlafen heißt: gut leben!

»Wir sind die Hälfte unseres Lebens über blind«, hat der französische Denker und Naturforscher Jean-Jacques Rousseau einmal sehr treffend gesagt. Wir sind blind, ohne Kontrolle, ohne Bewusstsein, und das ausgerechnet in der unheimlichen Nacht. Kein Wunder also, dass wir den

Schlaf gerne ausblenden. Und statt in Ruhe und voller Vertrauen einzuschlafen, lieber via Pille uns selbst das Licht ausknipsen.

Viele Menschen, oft sind es die besonders leistungsfähigen, wollen am liebsten gar nicht schlafen und stattdessen etwas Effektiveres tun: trainieren, arbeiten, irgendwas. Nur nicht »nichts« tun. Schon werden Mittel ersonnen, um die Schlafdauer zu optimieren – was für die meisten heißt: zu verkürzen. Tippen Sie gerne »Sleep Hacks« ins Netz, wenn Sie sich wundern wollen. Oder gruseln.

Wir stellen uns Leistung gerne als steilen, stets nach oben zeigenden Pfeil auf der XY-Achse vor. Verstehen das als Lebensprinzip. Das ist unser Antrieb. Die Anspannung. Das Machen. Das Tun. Das Wollen. Um tätig zu werden, müssen wir uns anspannen, sowohl geistig wie auch körperlich.

Aber: Ständige Aktivität ist nicht vorgesehen. Ständiges Tun. Darum hat die Natur uns den Schlaf geschickt. Den Gegenpol. Das Abspannen, das Entspannen. Die Erholung. Dieser Dualismus scheint existenziell. Ohne den periodischen und absolut verlässlich wiederkehrenden Wechsel von Licht und Dunkelheit wäre das Leben auf dieser Erde nicht so wunderbar entstanden, wie es geworden ist. Jede Ihrer Zellen und jeder mikroskopisch kleine Bestandteil Ihrer Zellen ist auf diesen Wechsel eingestellt. Mehr noch: existenziell davon abhängig.

Deshalb: Schlafen. Viel Schlafen. Eine gute Idee.

Viele Schlafstörungen sind gar keine

Verstehen Sie mich nicht falsch: Vor Willenskraft, vor Disziplin habe ich höchsten Respekt. Wettkämpfe lassen sich nur mit diesem »Biss« gewinnen, Unternehmen nur so erfolgreich führen. Aber: Wenn der Mensch seinen Willen so hoch trainiert, dass er sich von den Bedürfnissen seines Körpers abkoppelt, schlägt der irgendwann zurück. Garantiert!

Der Körper ist ein Resultat der Evolution des Lebens – und diese Evolution ist ewige Schwingung. Anspannung und Entspannung, Tag und Nacht, Hell und Dunkel, Leben und Tod. Aus Tod wird wieder Leben, Dunkel wird Hell, auf jede Nacht folgt ein Tag und auf jede Anspannung die ersehnte Ruhe.

In jeder kleinsten Struktur unserer Körperzellen ist diese Schwingung eingeschrieben. Wir Menschen sind so, wie wir sind, gerade weil wir uns im Zusammenspiel mit diesen äußeren Bedingungen entwickelt haben. Was nur heißen kann: Je geschmeidiger wir in diesem ewigen Wechselspiel mitschwingen, desto besser geht es uns. Körperlich und seelisch. Seele und Physik hängen sehr viel enger zusammen, als wir es oft glauben wollen.

Das ewige Hin und Her von Spannung und Entspannung ist für unser Leben existenziell. Und was tun wir? Wir setzen uns darüber hinweg. Mit Willenskraft, »Sleep Hacks«, Aufputschmitteln. Und dann? Bekommen wir die Quittung:

Schmerz.

Der häufigste Schmerz der zivilisierten Menschen ist Schmerz am Skelettapparat. Bekannt: Rücken, Nacken, Schultern, Knie. Denn am Skelett hängt unsere Muskulatur, und die wird bei permanenter Anspannung irgendwann verspannt. Überspannt. Knochenhart. Weil das weh tut, richtig unangenehm weh, rollt sogleich eine Riesenindustrie heran. Und lockert: mit Physiotherapie und Pillen, mit Sumpfbädern, Massagestühlen und Supermatratzen.

Was hilft's? Wenig. Weil das innere Rasen weitergeht. Überreizte Nerven überall, seelischer Schmerz, Herzklopfen, Tinnitus, Angst. Wer kann so schlafen? Niemand. Und es geht immer weiter, weil das Übel nur zugedeckt wird.

Warum packen wir das Ganze nicht einfach einmal an der Wurzel? Warum wollen wir nicht sehen, dass die Ursache Spannung ist? Zu starke Anspannung? Dass wir das Lebensprinzip Anspannen – Entspannen nicht in der Balance gehalten haben?

Weil wir dann etwas ändern müssten: Eiweiß statt Kartoffelbrei, Wasser statt Bier, Laufen statt Fernsehen, sieben bis acht Stunden schlafen statt vier, regelmäßig Pause machen statt jahrelang ranklotzen ohne Pause. Den Hebel umlegen Richtung gesund. Das ganze Leben vom Kopf auf die Füße zurückstellen. Da kann einem schon mulmig werden, da

braucht man schon Mut. Wem nur noch die Wahl bleibt zwischen ausbrennen und neu starten, der schafft das ganz gut. Siehe oben. Manch einer muss erst an die Wand laufen, bis er einsieht, dass Umdrehen eine ganz gute Idee sein könnte.

So weit müssen wir es aber nicht kommen lassen. Wenn ich mir durch den Kopf gehen lasse, mit welchen Beschwerden und mit welchen Vorstellungen Patienten mit Schlafstörungen in meine Praxis kommen, meine ich: Bevor wir so richtig tief in das Thema Schlaf einsteigen, bevor Sie (hoffentlich) Ihr Leben ein bisschen (warum nicht gleich: radikal?) umkrempeln, lassen Sie uns erst einmal aufräumen. Mit ein paar grundlegenden Missverständnissen:

- Schlaf ist aktiv. Nicht passiv.
- Schlaf ist komplex. Nicht nach vier Stunden abgehakt.
- Schlaf ist individuell. Jeder schläft anders.
- Schlaf ist episodisch. »Durchschlafen« geht nicht.
- Schlaf folgt der Sonne. Nicht der Uhr.
- Schlaf will Rhythmus. Nicht Entschleunigung.

Schlaf ist eine höchst aktive Angelegenheit

Wenn wir schlafen, sind wir zwar äußerlich passiv, sogar ziemlich schutzlos, wir sind aber nicht unproduktiv. Muskelbewegungen und Sinneseindrücke werden im Schlaf aktiv unterdrückt, unsere Zellen werden generalüberholt, wir lernen intensiv und haben mit etwas Glück die besten Ideen unseres Lebens. Seltsam, dass wir manches »zum Einschlafen langweilig« finden. Gerade das Einschlafen ist alles andere als ein langweiliger Vorgang. Wenn wir durch das Türchen zum Schlaf hindurchgeschlüpft sind, wissen wir nicht einmal mehr, dass wir schlafen!

Jeder braucht mehr als vier Stunden

Gerade die Anspruchsvollen im Sport und im Job glauben oft, dass die Besten der Besten mit vier Stunden Schlaf pro Nacht auskämen. Dieses Gerücht hält sich hartnäckig – und doch ist es nur ein Gerücht. Niemand kommt auf Dauer und bei bester Gesundheit mit nur vier Stun-

den aus, sogar fünf Stunden reichen kaum. Gesund sind wohl eher sieben bis acht Stunden. Dass sich insbesondere Ärzte im Schichtdienst oder Politiker in Marathonverhandlungen mit so wenig Schlaf begnügen, heißt nicht, dass sie es gerne tun, und erst recht nicht, dass es ihr Naturell wäre. Sie rennen in einem Hamsterrad mit unerbittlichen Arbeitszeiten und kommen damit klar, so gut es eben geht. Gesund ist das nicht. Und auch kein Anzeichen für große Geisteskraft. Übrigens sollen die ganz großen Geister, Goethe oder Einstein zum Beispiel, ungewöhnlich lange geschlafen haben …

Jeder schläft anders

Früher fühlten Patienten sich wie gerädert, wenn sie schlecht geschlafen haben. Heute fühlen sich Patienten wie gerädert, wenn ihre Schlaf-App der jüngsten Nacht einen nicht der vorprogrammierten Norm entsprechenden Verlauf attestiert.

Hallo? Aufwachen!

Wie eine Messkurve aussieht und wie viele Stunden exakt jemand geschlafen hat, das ist gar nicht so wichtig. Der Mensch kann in der Nacht ein Dutzend Mal aufwachen und sich am Tag trotzdem wohlfühlen. Er kann nach sechs Stunden aufwachen und erholt sein. Er kann von 20 bis 24 Uhr, dann wieder von 2 bis 4 Uhr und noch einmal von 5 bis 7 Uhr schlafen und putzmunter sein. Es gibt keinen »Idealschlaf«. Jeder Mensch schläft anders. Und wem es tagsüber gut geht, der hat offenbar gut genug geschlafen. Wann und wie genau, ist nicht relevant, solange ausreichend Tiefschlafphasen dabei waren. Oder, wie es der Neurobiologe Peter Spork schreibt *(Spork 2016, S. 113):*

> **Die Schlafdauer (ist) kein wirklich geeignetes Kriterium zur Diagnose eines Schlafproblems. Viel wichtiger ist das Befinden am Tag. Ist das in Ordnung, kann der Schlaf nicht so schlecht gewesen sein.**
>
> PETER SPORK

Niemand schläft »durch«

Und damit sind wir beim nächsten Irrtum. Patienten glauben häufig, sie hätten Durchschlafprobleme. Dabei schläft niemand durch. Jeder völlig normale und gesunde Mensch wacht in jeder Nacht etwa 28-mal auf – das hat der deutsche Schlafmediziner Jürgen Zulley von der Universität Regensburg herausgefunden. Der Witz dabei: Man erinnert sich nicht an das Aufwachen. Deshalb das Gefühl, man habe durchgeschlafen.

Entwarnung also für alle Menschen mit gefühlter Schlafstörung: Acht Stunden lang durchschlafen braucht man nicht, geht auch gar nicht. Weil es mit unserer Biologie nichts zu tun hat. Normal ist es, wenn wir zwei-, dreimal pro Nacht in den Tiefschlaf fallen. In den Deltazustand.

Taktgeber ist die Sonne, nicht die Uhr

Der Ostdeutsche frühstückt früh, der Rheinländer frühstückt später, noch später der Franzose. Am Abend deckt der Ostdeutsche früh seinen Tisch, dann der Rheinländer, Franzosen gehen spät zu Tisch und Spanier praktisch erst in der Nacht. Ist der Ostdeutsche also fleißiger als der Spanier? Natürlich nicht. Bei ihm geht bloß die Sonne früher auf. Der Unterschied zwischen dem östlichsten und dem westlichsten Punkt in Deutschland beträgt schon 36 Minuten. Und während der Sommerzeit liegen zwischen Mitternacht auf der Uhr und der »echten« Mitternacht in Santiago de Compostela zwei Stunden und 38 Minuten! *(Roenneberg 2012, S. 217)*

Wir haben es hier also weder mit Frühaufstehern im Osten noch mit Spätessern im Westen zu tun. Wenn wir genau hinschauen, sind diese »Kulturunterschiede« gar nicht vorhanden. Sie sind ein natürliches Ergebnis der künstlichen Einteilung von Zeitzonen. Die es im Übrigen noch gar nicht so lange gibt. Noch im 19. Jahrhundert hatte jede Stadt in Deutschland ihre eigene Zeit. Dann kam die Eisenbahn. Und mit dieser ersten großen Beschleunigungstechnik wurde es notwendig, die Uhrzeiten anzugleichen. Und wir wundern uns, dass wir uns ständig neben der Spur fühlen? Vor allem während der Sommerzeit?

Dass es jetzt irgendwo acht Uhr ist, das ist nirgendwo eine natürliche Gegebenheit. Es ist vielmehr ein technisches Orientierungsmittel, das

selbst eine lange Entwicklungsgeschichte durchlaufen hat. Ein Produkt unserer Kultur. So ist es auch mit unserem Schlaf. Auch der ist längst zu einem Kulturprodukt geworden. Mehr noch: zu einem Konsumartikel. Pille rein, Schlaf an. Völlig wider die Natur.

Wir müssen nicht »entschleunigen«

Alles in der Natur folgt Rhythmen, und einer der wichtigsten Taktgeber ist der Lauf der Sonne. Bären, Zugvögel, Blumen, Würmer, Bakterien – allen diesen Lebewesen sind Rhythmen in die tiefsten Strukturen der Zellen eingeschrieben. Die wenige Millisekunden dauern oder 120 Jahre. Einer der längsten bekannten Rhythmen dauert tatsächlich 120 Jahre: So lange braucht die Bambusart *Phyllostachys bambusoides* von einer Blütezeit zur nächsten.

Dass unsere Welt immer schneller werde, immer stressiger, dass die rasante Entwicklung uns an die Grenze unserer physischen und psychischen Leistungsfähigkeit bringe, das lesen wir fast jeden Tag in der Zeitung. Ist wohl so. Na und? Besteht das Problem nicht vielmehr darin, dass wir keinen vernünftigen Rhythmus leben? Licht an, Licht aus. Smartphone an, Smartphone aus. Aktiv sein, schlafen. Genau dann, wenn unser Körper das braucht, und ganz unabhängig davon, was die Uhr dazu sagt. Oder Facebook-Freund Nummer 318.

»Der wahre Grund dafür, dass das Problem des Stresses bis heute nicht gelöst wurde, ist nicht die mangelnde Befolgung des Aufrufs zur Entschleunigung«, schreibt die Rotterdamer Philosophie-Professorin Marli Huijer. Der wahre Grund ist vielmehr *(Huijer 2017, S. 21)*

> **»die mangelnde Erkenntnis, dass nicht Hetze und Geschwindigkeit das eigentliche Problem sind. Das eigentliche Problem besteht aus der mangelnden Abstimmung der verschiedenen Geschwindigkeiten aufeinander, das heißt, es ist ein Problem der Rhythmik.«**
>
> MARLI HUIJER

Walker, Matthew / Tschöpe, Annika

Das große Buch vom Schlaf

Die enorme Bedeutung des Schlafs - Beste Vorbeugung gegen Alzheimer, Krebs, Herzinfarkt und vieles mehr

400 pages, pb
publication 2018

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com